



令和元年9月28日土曜日

テーマ別料理教室

休日男性料理教室

今日のランチは  
僕に任せて

## menu

ふわふわオムライス

チョップドサラダ

パンプキンコーンスープ

たっぷりフルーツの  
牛乳寒天

ふわふわオムライス 4人分

材料4人分		作り方
ごはん	600g	① 鶏胸肉は塩、こしょう、酒をまぶして10分; おく
玉ねぎ	200g (中1個)	② 玉ねぎ、ピーマンはみじんぎりにする
ピーマン	60g (3個)	③ フライパンにサラダ油をひき①をいため、火が通ったら②を加えさらにいため、ケチャップを加え塩、こしょうで味をととのえる。
鶏胸肉	160g	④ ③にごはんを加えチキンライスを作り皿にもりつける
卵	8個	⑤ 卵2個ずつ割りほぐし塩少々と牛乳大きじ1を加えフライパンにバター10gをとかして流しいれ強火で手早く、半熟のオムレットを作る
牛乳	大きじ4	⑥ ④の上に⑤をそっとのせ。パセルを飾る
酒	大きじ2	⑦ 食べるときに卵にナイフを入れ広げる
塩、こしょう	少々	
ケチャップ	大きじ8	
バター	40g	
サラダオイル	大きじ2	

エネルギー 607 kcal, カルシウム 93 mg 塩分 2.0 g

チョップドサラダ 4人分

材料4人分		作り方
きゅうり	2本	① きゅうり、トマト、パプリカは1センチの角切り
トマト	1個	② クリームチーズは5ミリの角切り
黄色パプリカ	1/2	③ 酢、オリーブオイル、塩、こしょう、砂糖でドレッシングを作る
クリームチーズ	15g	④ 野菜を盛り付け、②を散らし、食べる直前にドレッシングをかける
酢	大きじ2	
オリーブオイル	大きじ3	
塩、こしょう、砂糖	適宜	

エネルギー 121 kcal カルシウム 22mg 塩分 0.8 g

パンプキンコーンスープ 4人分

材料4人分		作り方
かぼちゃ	120g	① かぼちゃは皮をむき薄切り
コーン缶(クリームタイプ)	150g	② 水に固形スープと①を入れ柔らかくなるまで煮て、つぶす
水	200cc	③ ②にコーンと牛乳を入れ煮立て塩こしょうで味を整える
固形スープ	1個	④ 器に盛り、パセリを浮かす
牛乳	300cc	
塩、こしょう、パセリ	適宜	

エネルギー 107 kcal カルシウム 79 mg 塩分 0.9 g

たっぷりフルーツの牛乳寒天 6人分

材料6人分		作り方
牛乳	200cc	① 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ火にかける
水	400cc	沸騰したら弱火で2分かき混ぜながら煮る
粉寒天	4g	砂糖を入れ火を止め牛乳を入れる
砂糖	80g	流し缶にフルーツを入れ③を流しいれ冷やし固める
フルーツミックス缶	100g	固まったら取出し切り分ける

エネルギー 86 kcal カルシウム 42mg 塩分 0